

Сколько стоит здоровье для здорового человека?

Здоровье нельзя купить, это знают все. Но также мы знаем, что с помощью небольших (или больших) капиталовложений можно помочь самому себе стать чуть здоровее. Аптеки пестрят рекламой заморских витаминов и пищевых добавок, без которых наша жизнь станет серой и скучной. Читая рекламные слоганы, иной раз удивляешься - как же ты, бедняга, до сих пор жив. Подходя к прилавку и поговорив с продавцом, мы с грустью узнаём, что обеспечить себя необходимыми витаминами - удовольствие довольно дорогое, а иногда и просто недоступное... Стоматолог рекомендует для зубов соединения кальция за 1990 руб., терапевт говорит, что для избавления от гиповитаминоза нужны мультивитамины за 3200, ну а о пищевых добавках и говорить нечего. Давайте попробуем определить, так ли уж все плохо.

Если у вас какие-либо проблемы со здоровьем - надо советоваться с врачом, конечно. Хотя многие из них и получают прибавку к зарплате от менеджеров фармацевтических компаний, но все равно они отвечают за свои советы. Если же вы просто хотите лучше выглядеть и чувствовать себя бодрее - давайте рассмотрим, что нам для этого нужно.

Витамины:

Как это ни печально - мультивитамины (где 1-2 одинаковых драже дают дневную норму) малоэффективны, поскольку некоторые витамины действительно конкурируют друг с другом, да и микроэлементы нельзя принимать с некоторыми витаминами.... дело запутанное, но выводы примерно таковы -

- 1) лучше принимать витамины отдельно по видам;
- 2).... в разное время.

Витамины А и Е я видел на прилавке аптеки последний раз около пяти лет назад. Сейчас продавцы рекомендуют взять, что подороже и покрасивее, однако «АЕВИТ» за 6 рублей (10 капсул) - вполне заменит вам любой из импортных источников витаминов, разве что там кроме витаминов только масло...

С - в виде драже - тоже не так плохо.. 4-6 драже после еды. Стоит 15 рублей за 200 драже. С, А и Е - совместимы, их можно принимать вместе.

Кальций - в виде кальция глицерофосфата - тоже нормально, это не так легко усваивается, как хлористый кальций (его пьют в экстремальных случаях), но он и не так бьёт по зубам... А глюконат кальция усваивается чуть лучше мела... кроме того, не увлекайтесь приемом кальция - в организме важен баланс кальция и магния, поэтому с кальцием лучше не перебарщивать и, если нет ярко выраженного дефицита - просто есть больше творога...

Витамин В - различать их по видам (В6, 2, 12 и т.д.) не имеет особого смысла, т.к. они все совместимы между собой... Препараты - пивные дрожжи (легко усваиваются) и «ПЕНТОВИТ» в виде таблеток. И то и другое стоит копейки. Не очень совместимы с витаминами А, С и Е.

Витамин D лучше принимать в натуральном виде - в виде рыбьего жира (печень трески, да и вообще, практически любая рыба).

Также тонизируют и поднимают настроение глютаминовая кислота и глицин (стоят копейки). Янтарная кислота - тоже неплохая добавка, она помогает даже при похмелье.

БАД (биологически активная добавка) - это вообще «лохотрон». Она, как правило, состоит из витаминов, аминокислот, трав, наполнителей и прочих компонентов, задача которых - просто не сделать хуже. А в некоторых случаях (например, регулярное утомление на работе) человек принимает добавку вместо более дешевых витаминов, чувствует себя лучше и начинает в нее верить. Капкан захлопнулся. Если вы посмотрите рекламу БАД-а, то всегда найдете надпись мелким шрифтом, что это не лекарство, и никаких положительных последствий добавка не гарантирует... А за отрицательные ответственности не несет. Госконтроль за производством лекарств в разы строже, чем за БАД-ами.... подумайте об этом.

Ну а вообще, при рекламе нового комплекса или БАД-а, задайте себе вопрос - а как же вы, вполне здоровый человек, смогли прожить без нее до сих пор? Может, она не так уж и необходима?

Относитесь к здоровью ответственнее, и пусть при посещении аптек вами руководит здравый смысл, а не рекламные слоганы.

Удачи.

Автор - **Игорь Марчуков**

Сколько стоит здоровье для здорового человека

Автор: admin

16.03.2013 20:11 -

[Источник](#)